



スマホ・ネット依存に要注意

＜スマホやゲームの課題＞

生活リズムの乱れ

睡眠不足からくる体調不良

家庭学習不足による学力低下

ネット上への書き込み等によるいじめ

SNSの利用による犯罪の加害・被害

脳への悪影響や視力低下

子どもたちの健やかな成長のために

家庭で、子どもと保護者で話し合い、『スマホやゲームの約束(スマホやゲームの使い方)』づくりをすることが重要です。

スマホやゲーム 我が家の約束

宇部市PTA連合会
宇部市立小・中学校長会
宇部市教育委員会

1 家庭でルールを作りましょう。



※裏面の例を参考にして、家庭でのルールを決めましょう。

※別紙「我が家の約束」に書いて、見えるところに掲示しておきましょう。

2 小学生は午後9時まで、中学生は午後10時までには電源を切りましょう。

※自分のために、また相手のことも考えて、正しい生活リズムを身につけましょう。

※上記の「スマホ」とは、スマートフォン、パソコン、タブレット、携帯ゲーム機、音楽プレーヤー等を含みます。

スマホ・ネット依存とは、「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもスマホやネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態のことを指します。

家庭でのルールづくりの例

- ☐ 使用時刻だけでなく一日の使用時間を決める。
- ☐ スマホを自分の部屋に持ち込まない。
- ☐ 居間やリビングに充電器を置き、スマホを使用しない時はそこへ置く。
- ☐ スマホやゲーム機を学校に持って行かない。
- ☐ テスト週間、テスト期間中は使用しない。(ノーメディアの実施)
- ☐ 食事中や入浴中、学習中は使用しない。
- ☐ 家族、友だち、先生などと一緒にいるときは使わない。
- ☐ 相手に大事な事を伝えるときは、直接ことばで伝える。
- ☐ スマホやゲーム機を使いながら歩いたり自転車に乗ったりしない。
- ☐ 使ってはいけない場所では使わない。
- ☐ 自分の自慢話や人の噂話、悪口を書き込まない。
- ☐ 怪しいサイトにアクセスしない。
- ☐ 名前、住所、電話番号、学校名、顔写真等の個人情報、誰のものでも送信したり掲載したりしない。
- ☐ SNS※¹上に友だちが嫌な思いをする内容を見つけたら、おうちの人や学校の先生にすぐに伝える。
- ☐ 自分の電話番号やSNSアプリのID等を人に教えるときは、おうちの人に相談してからにする。
- ☐ 「何人かに送付して欲しい」「送付しないと災いがある」等、根拠のないSNS等のメッセージを転送しない。
- ☐ アプリは信頼できるものだけを利用し、ダウンロード時は同意事項を必ず確認する。
- ☐ 有料サイトの利用や有料アプリをダウンロードしたい場合は、おうちの人に相談する。
- ☐ SNS上で知り合った人とは会わない。
- ☐ 知らない人からメールが届いたら、返信したりせず削除する。
- ☐ 知らない人から電話がかかってきたら、電話に出ない、かけなおさない。
- ☐ 暗証番号、パスワードは保護者に教える。
- ☐ フィルタリングサービス※²は必ずつける。
- ☐ 決めたルールを守らなかったら、一定期間使わせない。
- ☐ インターネット上のやりとりで困った時は、おうちの人や学校の先生に必ず相談する。
- ☐ インターネットゲーム等で課金をしない。
- ☐ 家庭学習等で使用する場合は、おうちの人に了解を得る。

※1 「SNS」とは、ソーシャル・ネットワーキング・サービスのことで、会員同士で情報交換や意見交換、メッセージのやり取り、写真の投稿等ができるサービス。

※2 「フィルタリングサービス」とは、有害サイトへのアクセスを規制するサービス。